

URUMEAKO  
**kronika**

2017ko azaroaren 18a

Gehigarri berezia

# ZAINDU ZURE BURUA



JOSE JAVIER ETXEBERRIA // Goizueta eta Aranoko medikua

# «Jendea kuidatzen da gero eta gehiago, bizi da dezente gehiago, baina gaixotu ere, gehiago egiten da»

Urte sasoiaren arabera, lanpetuago ibiltzen dira osasungintzan aritzen diren profesionalak. Jose Javier Etxeberria medikuaren esanetan, ordea, urte sasoiaren arabera bakarrik ez; bizitako denborarekin ere lotuta dago, medikuarenera joateko ohitura. Modu batera edo bestera, kontsultara joaten direnei laguntzen saiatzen dira, eta bakoitzarentzat, behar den soluzioa bilatzen.

GOIZUETA eta Aranoko medikua da Jose Javier Etxeberria Salaberria. Urte sasoi honetan lanpetuago ibili arren, tarte bat hartu du denok badakizkigunak gogorazteko; osasuntsu bizitzeko giltza, neurri haundi batean, norberaren esku dagoela, alegia.

## Udazkenean ederki sartuta gaude, eta gertu dugu negua. Medikuarenera gehiago joaten gara orain?

Normalean nabaritu egiten da, bai. Gainera, gripearen kontrako kanpainarekin ere oraintxe ari gara. Jendea gehixeago hurbiltzen da: katarroak nabaritzen hasten dira, edo biriketako gaixotasunak, edo burutik beherakoak... Edo lehendik ere badiren gaixotasun batzuen kasuan, garai honetan deskonpenTsazioak izaten dira. Adibidez, asmaren kasuan.

## Zein dira normalean tratatzen dituzuen gaixotasunak?

Ez bada gauza bereziren bat izan dela; adibidez, istripuren bat gertatu dela edo baten bati angina zorrotzen batek jo diola; egunerokoan gehiago izaten da jende edadetuaren kontrola eramatea: tentsioa, kolesterola, bakoitzak behar dituen botiken kontrola egitea, bizikonstanteak gehiago begiratzea... Gainontzean, etortzen denari aurre egitea tokatzen da. Askotan izaten da begiratzea jendea nola dagoen; batez ere, jende heldua. Osasun arazoez aparte, bakarrik bizi dira batzuk. Beste batzuk laguntzaileak dauzkate. Baina denei galdetzen diegu nola dauden, zainduta ote dauden...

Bestela, orokorrean, agendan sartuta dauden programak jendeari oroitu arazten ere aritzen gara: tabakoa uzteko, ariketa fisikoa egiteko, neurrian jateko...

## Gomendio ezagunak dira, bai. Baina, nahikoa zaintzen al dugu gure burua?

Alditik aldira, gehiago. Uste dut urteek ere egiten dutela diferentzia. Umeak pediatriarenera etortzen dira. Baina gero, urte batzuetan, ez da medikuarenera hainbeste bisita egiten. Eta gero, 50-60 urteren bueltan, berriz etortzen dira kezkak, eta kontrolak: tentsioa, kolesterola... Orduan etortzen dira burutazioak: *aspaldian ez dut analisirik egin...* eta neurriak hartzen hasten dira. Edade batetik aurrera, jendea zaintzen da dezente. Hala ere, gazteak ere, agian ez hainbeste alderdi medikotik, baina moda batzuk direla eta, inportantzia ematen diote osasunari eta itxurari. Modan daude dieta eta gorputzaren itxura



Ariketa fisikoa egitea gomendatzen du Jose Javier Etxeberria medikuak.

«Bizimodu sana izateko, gutxi-gorabehera, badakigu zer egin. Baina gaur egun behar dena da, nahia. Norberaren ardura da»

zaintzea. Baina edadetuak kasu gehiago egiten digute, ez edateko, erretzeari uzteko edo jana begiratzeko esaten dugunean. Urte batzuk lasaiagoak izaten dira, eta normala da, gorputzak ere tartea uzten baitu. Baina gero minak nabaritzen hasten dira, eta orduan hasten da gure lana!

## Zer egin orduan, gure burua beti (eta ez edadetuta bakarrik) zaintzeko?

Egin behar dena zer den, denek badakite. Kezka gehiago sortzen da edadearekin baina... Betikoa: zaindu janaria eta edaria, eta ariketa fisikoa egin. Hori bereziki. Baina badira gaur egun bestelakoak ere. Umeetan, adibidez, telefono mugikorrei begira egoten direla edo, ez dakit, baina gutxiago mugitzen dira, eta gero

eta gizen gehiago dago umeetan. Horri heldu egin behar zaio. Edadetuaren kasuan, berriz, asko begiratu behar izaten da botika: batzuk, gustatzen ez zaiela eta, agian ez dute hartzen, eta beste batzuk, berriz, gehiegi. Hori ere arazo izan daiteke.

## Hain zuzen, badira botika eta txertoen kontrakoak, eta medikuntza naturalaren aldekoak...

Batzuk botika eta txertoei beldurra diete. Nere ustez, txertoekin demostratu da, ez gaitz batzuetan, baina beste askotan desagertu egin direla: polioa, kukutxetzula, garrotilloa (laringe-difteria)... Txertoek eragina dutela bistan da. Gripearri kontra egitea zaila da, baina pentsatzen dut izango duela eragina. Hala ere, jendeak kezka izaten du, eta medizina alternatiboa deitutakoa gustatzen zaio. Ez zaizkigu arrotzak egiten beste mota bateko medizinenak. Joera haundia dago belar-dendetara joateko, edo masajistarenera, fisioterapeutarenera, kiropraktikoarenera... Baina askotan arazoa izaten da ez dela jakiten nora jo. Garai batean petrikillo bat edo bi izaten ziren, eta orain aukera haundia dago. Gu ez gaude kontra. Gaitz batzuk oso zailak

«Ez zaizkigu arrotzak egiten beste mota bateko medizinenak. Joera haundia dago»

izaten dira; bereziki, kronikoak, eta horrelakoetan jendea bideratzen dugu batera edo bestera. Batzuentzat ona da bat, eta besteentzako bestea. Hitz egin eta saiatzea da kontua.

## Badirudi gaitzari erreparatzen diogula, sintoma fisikoak nabaritzen ditugunean. Baina gaur egun, ez al da komeni bestelako sintoma eta gaitzei ere erreparatzea?

Gero eta gehiago entzuten dira horrelakoak, bai. Garai batean oso arraroa zen gazteetan antsietate kasuak izatea, adibidez. Gaur egun, oso normalak dira antsietate krisiak. Eta gaztetan antsietatea daukanak, gero urteekin izan dezake depresioa. Bestalde, zaharren kasuan dementziak ere gero eta gehiago daude. Gure artean daude horrelakoak. Noski; gaitza nola bizi dugun ere, horrek sortu dezake antsietatea edo depresioa. Bestalde, edadearekin neuronak huts egiten hasten dira, eta hor daude alzheimerra, dementzia, tentsio baskularra... Jendea kuidatzen da gero eta gehiago, bizi da dezente gehiago, baina gaixotu ere, gehiago egiten da.

## Kezkatu egin behar al dugu orduan? Edo badagu sekreturen bat?

Bizimodu sana izatea! Gutxi-gorabehera, badakigu zer egin behar den. Baina gaur egun behar dena da, nahia. Norberaren ardura da. Aukera haundiak dauzkagu kontsumismoaren mundu honetan. Oso argi dago tabakoa ez dela erre behar. Alkohola ere, ahal den gutxiena hartzea da onena. Eta janariari dagokionez, ona eta txarra zer den neurtzen ibili baino, neurriari begiratu behar zaio. Noski, gehien mugatu behar direnak dira irina eta azukrea, eta grasa finduak. Betiko janaria, zenbat eta naturalagoa, hobe. Zenbat eta elaboratuagoa izan, okerrago. Hortik aurrera, konstanteak begiratu, tentsio eta kolesterolari. Gainontzean, badira herentziatzko gaixotasunak, edo zahartzaroak ekartzen dituen hezurretako minak, desgasteak, artrosia... Edadeak ekartzen ditu, eta ez da hain erraza, horiek saihestea! Hala ere, elikadura sanoarekin asko egiten da. ●

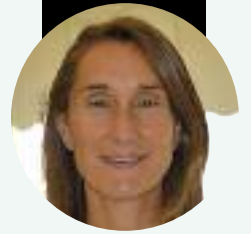
ADITUAREN  
TXOKOA

## Elikadura eta ikusmena

Ikusmenaren zaintzarako, bitaminak garrantzitsuak dira. Barazkiak eta C, E eta A probitamina duten frutek bizi kalitatea jaitsiarazten duten gaixotasunak saihesten laguntzen dute; kataratak edota degenerazio makularra, adinarekin lotutako erretinaren gaixotasuna. Hurrengo elikagaietan aurkitu ditzazkegu bitamina hauek: azenarioa, piperrak, espina-kak, tomatea, tipula, perrexila, alkatxofak, erremolatxa,

limoiak, pomeloa, kiwia, laranja, intxaurreak, haziak edota oliba olioia.

Berdela, atuna, izokina, antxoa eta sardinak bezelako arrain urdina jatea, adinarekin relazionatutako degenerazio makularra izeneko erretina gaixotasunaren ondorioko bizi-tza-kalitatea galtzearen %35eko arrisku gutxiagorekin erlazionatzen da.

Alejandra  
Alcibar  
Biokbi  
12.244 zkoa.

ZATOZ ETA AUKERA EZAZU  
GUSTUKOENA

ESKAINITZA  
R.P.E. TAFE  
%20a  
Beherapena  
MONTURA  
GUZTIETAN

AZAROAREN 11tik ABENDUAREN 15era  
Krisia anti-reflejanentzat beharrezko erabilerak.  
\*Puntuak baliabide zehatzak. Berba eta erabilerak deskonjuntatuz.



biokbi  
optika

Antziola, 14  
Tel.: 943 33 68 86

HOBETO IKUSIZ  
HOBETO BIZI

Alejandra Alcibar  
Optika Biokbi  
12.244 zkoa.

- BISTA GEHIEGI ZUZENTZEN DUZU?
- IRAHURTZEN ARI ZARAENA URRUTIRATZEN DUZU?
- BEGIETAN AZKUREA DUZU?
- GAUEZ GUTXIAGO IJUSTEN DUZU?

Bistaren errebisia osoa aholkatzen dizugu. Eskaintzen dizkizugu Optometria Integralaren zerbitzuak: (begiko tentsioa hartu, begi barruko zatien azterketa) eta estetika aholkularitza monturretan.



 federópticos  
Hernani

## Ikusmen disfuntzioa handitzen ari da smartphone, tableta eta kontsolen gehiegizko erabileragatik

Gero eta bezero gehiago dira begien nekatze sintomekin optiketara datozenak gailu elektriko gehiegizko erabilerak bultzatuta. Sintoma hauen artean daude ikusmen bikoitza, begien lehortzea, azkura, begi-keinuen azkartzea, enfokatzeko zailtasuna, goragalea, bertigoa, buruko mina edota antsietatea. Mugikorren, tableten, ordenagailuen edota kontsolen gehiegizko erabilera aldaketa nabarmena sortzen ari da haurren eta helduen ikusmen binokularrari eragiten diotenak.

Osasun Nazional Institutuaren eta Estatu Batuetako Lan Seguritatearen azken informarekin arabera, gailu hauek egunean hiru ordu baino gehiago erabiltzen dituzten pertsonen %90ak ikusmen nekea pairatuko du. Gazteen artean oraindik ere arazo handiagoa dena da, 2020an haur eta nerabeen %30 baino gehiagok miopea izatea teknologia hauen gehiegizko erabileraren ondorioz. //



Andre Kalea, 62,  
20120 Hernani, Gipuzkoa  
943 33 05 85  
[www.federopticos.com](http://www.federopticos.com)

Ikusmen



osasuna

AHO OSASUNA // Garbiketa

# Hortzak garbitu bai, baina nola?

Hortzak zuriago mantendu eta hats freskoagoa izaten laguntzeaz gain, hortzak ondo garbitzeak aho osasuna zaintzea errazten du, hainbat gaixotasun saihestuta. Baina, hortzak garbitzea, hain gauza sinplea dirudiena, ondo egiten al dugu?

ASPALDIAN ondo ikasitako ohitura osasuntsua da hortzak garbitzea; otordu bakoitzaren ondoren, edo gutxienez, gosaldun ondoren eta ohera joan aurretik egitea gomendatzen da.

Baina, ohitura hori orokorrean ondo barneratua daukagula uste arren, askok ez ditu hortzak garbitzeko pausuak ondo ematen.

## Material egokia aukeratzea, aurreneko pausua

Hasteko, hortzak garbitzeko material egokia aukeratu behar da.

Hortzetako zepilloari dagokionez, badira elektrikoak erabiltzea gomendagarriagoa dela dioten dentistak, baina inportanteena da, garbiketa bera ondo egitea. Eskuko zepilloa erabiliz gero, nailonez egindako hari leunak erabiltzea gomendatzen da; gogorregiak izanez gero, entziak eta hortzetako esmaltea kaltetu daitezke. Era berean, zepilloa hiru-lau hilean behin aldatu behar da, eta behin erabili ondoren, urarekin garbitu eta zutik eta aire librean gorde behar da, lehortu dadin.

Hortzetako pastari dagokionez, berriaz, fluorurodunek hortzetan pilatzen den plaka kendu eta esmaltea indartzen laguntzen dute. Hortik aurrera, arazo jakin bakoitzari aurre egiteko dagokion



Zepilloa nola mugitu jakin behar da, hortzak ondo garbitzeko.

hortzetako pasta erabili daiteke: kariesari, sarroari, entzia eta hortzetako gehiegizko sentsibilitateari, gingibitisari edota orbanei aurre egiten dietenak. Garrantzitsuena, hortzak garbitu ondoren, pasta ez irenstea.

Azkenik, hortzen tarreak garbitzeko haria edota hortzak garbitu ondorenerako fluorurodun likidoa erabili daitezke.

## Gora eta behera, atzetik aurrera

Behin material egokia eskuratuta, hortzak ondo garbitzen ikastea da kontua,

hala ez uste arren, askok ez baitu ondo egiten.

Hasteko, hortzetako pasta askorik ez da behar, apar gehiegi sortuz gero, normalena hortzak azkarregi garbitzen baitira.

Gainontzean, giltza zepilloarekin egiten diren mugimenduetan dago. Ez da hortzen gainean ezker-eskubi mugitu behar, baizik eta gora eta behera, eta atzetik aurrera. Hau da, zepilloa zentzu horizontalean jarri, eta entziaren ondotik hasi eta hortzaren puntara

mugitu behar da batetik, eta bestetik, mugimendu zirkularrak egin behar dira, aldiro, hortz gutxi batzuk garbituz. Era berean, zepilloa buruz behera edo gora jarri behar da (segun eta goiko edo beheko haginak garbitu nahi diren), eta atzetik aurrera garbitu behar dira. Gainera, oso garrantzitsua da hortzen atzealdea garbitzea; zepilloaren burua hortzaren atzealdean, entziaren ertzean jarri eta hortzaren puntara mugitu behar da. Askok hau ahaztu egiten dutela diote dentistek.

Azkenik, mingaina eta ahosapaia igurtzitzea ere komeni da, bakteriak garbitu eta hats txarrari aurre egiteko.

Ahoa urarekin garbituta bukatzen da, ondo egindako prozesua.

## Borobiltzeko, dentistari bisita

Prozesu osoak 2 minutu inguru iraun behar luke, ondo eginez gero, eta otordu bakoitzaren ondoren, edo gutxienez, gosaldun ondoren eta ohera joan aurretik egitea gomendatzen da. Baina otorduen ondoren, 10 bat minutu itxoin behar dira, hortzak garbitu baino lehen; 45 minutu, jaki edo edari azidoak hartuz gero.

Hala ere, aho osasunaren zaintza borobiltzeko, dentistarenera joatea gomendatzen da, sei hilabetero edo urtean behin, azterketa sakonagoak egiteko. ●

*Maria Jesus Taberna Makazaga*

**HORTZ KLINIKA**  
Kolegiatu zenbakia 563

Juan de Urbieta, 18 behea HERNANI  
943 331 690  
mariajesus@clincitaberna.com

IZASKUN  
APEZETXEA HUIZI

**HORTZ KLINIKA**

Elkano 16. 1.A 943 55 20 29

**Javier IRAOLA BAKEDANO**  
Hortz Klinika

Mediku - Odontologoa

Kardaberaz, 50 - 1.C  
Telf.: 943 554 455

HERNANI

**hortz klinika**  
OIARBIDE - OTXOA

orkolaga 3 - 5 bajo • 20.120 hernani • tel. 943 557653

# ALAIIA

## CENTRO ODONTOLÓGICO

ODONTOLOGIA PREBENTIBOA ETA •  
KONTSERBADOREA

HORTZ ESTETIKA •

AHO KIRURGIA •

INPLANTEAK •

KIRURGIARIK GABEKO INPLANTEAK •

PROTESI FINKO ETA MUGIKORRAK •

PERIODONTZIA •

ORTODONTZIA •

ODONTOPEDIATRIA (P.A.D.I.) •

ERRADIOGRAFI PANORAMIKOAK •

TELERRADIOGRAFIAK •

3D ESKANERRA •



ordutegia

astlehena - ostirala 8:30 - 13:30 / 15:00 - 21:00  
larunbata 8:30 - 13:30

[www.alaiaclinica.com](http://www.alaiaclinica.com)

Antziola 11, Behea · 20120 Hernani · Tel./Fax: 943 33 53 73

ADITUAREN  
TXOKOA

## Eragiten du elikadurak jarduera fisikoan?

Askotan entzun dugu elikadurak osasunean garrantzia duela, gaitasunaren aurka tresna prebentibo ona baita elikadura ohitura osasuntsuen praktika. Kirolean ere eragina du, entrenamendu ikusezin moduan definitu da. Ez bakarrik osasun egoera baldintzatzeagatik, gure errendimenduan ere garrantzi handia baitu. Lesioen agerpena ekiditen lagundu eta errehabilitazioa arinduko du.

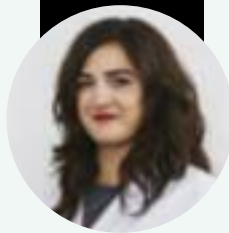
Jarduerak berak (mota, intentsitate, iraupen...), bakoitzaren ezaugarriek (genetika, sasoi eta osasun egoera, gorputz konposizioa...) eta klimatologia bezalako faktoreek baldintzatuko dute dieta egokiaren izaera. Kantitate eta kalitate aldetik egokia izan behar du; jardueraren aurretik, bitartean zein ondoren. Honez gain, oreka-

tua eta anitza izango da, nahikoa energiak hornituko duena (karbohidrato bidez %55-60, lipidoekin %25-30 eta proteinak %15-20) eta mantengai guztiak (bitamina eta mineralak) neurri egokian emango dizkiona.

Egunerokotasunean, barazki, fruta, osoko zereal, irin integral eta koipe osasuntsuetan oinarrituko da pautak. Animalia jatorriko proteinak arrain, arrautza, haragi txuri eta esnekien bidez lortuko dira, eta landare jatorrikoak egosiari, fruitu lehor eta tofu bezalako elikagaien bidez batik bat.

Elikadura garrantzitsua da beraz kirol arloan, baina ezin dugu ahaztu hidratazioaz, bien arteko uztarketa egokiaz lortuko dugu, besteak beste, gure errendimendua optimizatzea. //

Eider Balerdi  
Dietetika eta  
nutrizioa



## OSASUNA ETA KIROLA

# Gogor entrenatu, baina gorputz osoa zaindu

Osasuntsu egotea kirola egitearekin lotzen da. Baina kirola era osasuntsuan egiteko, hainbat alderdi izan behar dira kontuan.

GEROZ eta gehiago dira kirola egiteko ohi-tura daukatenak; izan gozatzeko, edota gozatu eta norberaren osasuna zaintzeko.

Hala ere, guztiari bezala, horri neurria hartzea garrantzitsua da. Izan ere, kirola egiteak, bestelako behar batzuk sortzen dizkio gorputzari, eta horiei ere erreparatu behar zaie, kirola, osasuntsu mantentzeko tresna izan daitekeena, traba edo arazoa bera bihurtu ez dadin.

### Kirola egin aurretik eta ondoren, zer?

Norberaren gustuei eta gaitasunei erreparatzea izan daiteke, kirol bat edo bestea egitea aukeratzeko modu bat.

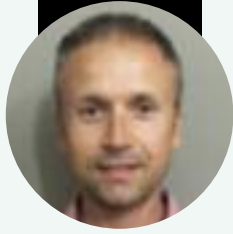
Hortik aurrera, kirol horrek sortzen dituen beharrei erantzuteko prestatu behar da. Batetik, dieta zaintzea garrantzitsua izan daiteke, errendimendu hobea lortzeko edota kirola egin ondoren, gorputzari errehabilitatzen lagunduko dioten elikagaiak hartzeko. Era berean, lesioak saihesteko, ezinbestekoa da gorputzaren egoera fisikoa aztertzea, hartzen diren posturak zein diren jakitea... Azkenik, egindako ahaleginak sortzen duen nekea, frustrazioa, poza... kudeatzea ere lagungarria da.

Azkenan, osasuntsu mantentzeko, norberaren buruari erreparatu behar zaio, goitik behera, kanpotik eta barrutik. ●

ADITUAREN  
TXOKOA

# Kirol osasuna

Roberto  
Dos Santos  
Kimera  
Fisioterapia



Kontzeptu honi buruz ari garenean, badirudi 'muskulu eta artikulazioek' bakarrik egon behar dutela osasuntsu, baina hori baino konplexuagoa da. Ez ditugu ahaztu behar kirol jarduera bakoitzaren eskakizunetara egokitutako nutrizioa, ia beti ahaztuta uzten den alderdi psikologikoa eta pertsona bakoitzari egokitutako entrenamendu plan mailakatua.

Gure inguru hurbilenean adibide gisa erabili dezakegu, kirol hau egiten duen jende kopurua kontuan hartuta, *running* delakoa. Emaitzak lortu nahi izaten dira egunero, edota profesional baten mailako marka antzekoak, eta egungo bizi erritmoak ez digu ia jaten ere uzten, badirudi estresak ez gaituela askatzen 24 orduetan eta, hala ere, kirol eskakizunak gero eta handiagoak dira.

Guri dagokigunez kontsultan aparatu muskuloeskeletikoa mihatu behar dugu, kirol profesional baten kasuan bezainbeste edo gehiago. Haiek egun osoa daukate errekueraziorako, baina gainontzekoek bestelako makina bat egin behar izaten dituzte... Horregatik, mota honetako kirolaria da gorputzari kasu gehien egin behar diona, eta entzun egin behar dio. Gero, guk aztertzen dugu, ikuspuntu anatomiko eta biomekanikotik, zein zonak duen lehenetsuna baloratu eta tratatzeko. Oso garrantzitsua da tratamendu prebentiboa, egiten den kirol kantitate eta intentsitatearen arabera, lesioak saihestu eta kirol honekin gozatzen segitzeko. //

PILATES ZENTROA  
HERNANI *Maria José Corbella*

PILATES AEREOA,  
HAMAKAREKIN

Yogatik datorren  
teknika da zintzilikako pilatesa.

Indar ariketa gogorak eta grabitatearen  
kontrako estiramenduak uztartzen ditu.



Nafar kalea 17, Hernani  
665 722 409

## PUBLIERREPORTAJEA

### KIMERA FISIOTERAPIA



## Ekografia Muskuloeskeletikoa, lesioak aurkitu eta sendatzeko

Kimera Fisioterapia zentroak ekografo muskuloeskeletikoa erabiltzen du, lesioak ikusi eta zuzenean tratatzeko.

Fisioterapia Aurreratua kontzeptuarekin egiten du bat Kimera Fisioterapia zentroak, eta bide horretan, pausu bat aurrera egin du orain hilabete batzuk: ekografia muskuloeskeletikoa erabiltzen hasi da.

#### Zer da Ekografia Muskuloeskeletikoa?

Ekografietarako makina berezi hauei esker, ekografia muskuloeskeletikoa egiten dira, eta honek ahalbidetzen dio fisioterapeutari itsu-itsuan ibiltzeari utzi eta lesioak hobeto ikustea.

Makina honi esker gure aparatu muskuloeskeletikoa dituen lesioak (muskularrak, tendoietakoak, periartikularrak) antzeman daitezke, eta zein motakoak diren neurtu. Modu honetan, lesioaren ezaugarriak hobeto ezagutu eta garapena neurtu daiteke.

#### Lesiori zuzenean eragiteko aukera, tratamenduen eraginkortasuna handitzeko

Bestelako onurak ere baditu ekografo muskuloeskeletikoa. Izan ere, ez da lesioak aurkitu eta hobeto ikusteko bakarrik. Horri esker, proba dinamikoak egiteko aukera dago, eta era berean, lagundu egiten du lesioen puntu zehatz batera iristen, eta tratamendu eta teknika interbentzionistak edota birsortzaileak aplikatzen, zuzen-zuzenean, lesioan.

Horietako asko, hain zuzen, eskaintzen ditu dagoeneko, Kimera Fisioterapiak: EPI, EPTE, puntzio lehorra, neuromodulazioa... Makina berri honekin, beraz, tratamenduen eraginkortasuna handitu eta lesioak hobeto kontrolatzen dira, Kimera Fisioterapiaren.

**KIMERA**  
Fisioterapia - Osteopatia

HERNANI • Antziola 16 • 943 55 64 27  
ASTIGARRAGA • Nabarra Oñatz 9 • 943 33 17 20  
DONOSTIA • Zabaleta 61 • 943 32 15 86  
[www.kimerafisioterapia.com](http://www.kimerafisioterapia.com)

**XANTI ADURIZ**  
OSTEOPATIA • DOITZE BERTEBRALA  
KIROL QUIROMASAJEA • BIOMAGNETISMOA

#### Osteopatia

Egituraren desoreka da (hezurrak, giharrek, fascia, erraiak, etab.) osasun arazoaren sortzailea.

#### Kirol Quiromasajea

Kirolarientzako teknika berezia da, fisikoki prestatu eta errekueratzeko.

#### Biomagnetismoa

Armonia fisikoa, mentala eta espirituala lortzen laguntzen digun teknika da, osasun egoera onean egon ahal izateko.

#### Mailu neurologikoa

Kiropraxia, Osteopatia eta Kinesiologiaren ezagutzetan oinarritutako teknika da. Ornoen eta gainontzeko artikulazioen manipulazioa ahalbidetzen du modu leun, zehatz eta fin batean. Adin tarte eta kasu guztietan aplikatu daiteke.





Zure  
**ENTZUMENA**  
zaintzeak  
**ZENTZU**  
handia du

GAESera gerturatu eta  
ENTZUMEN AZTERKETA OSOA  
+ BALORAZIO TXOSTENA  
**DOAN egingo dizkizugu**

**GAES HERNANI**  
Gudarien plaza, 3

**DEITU ETA  
ESKATU ZITA**  
**943 55 18 43**  
[www.gaes.es](http://www.gaes.es)

 **TEATRO REAL**  
200 AÑOS

Eta,  
**DESKONTU  
BEREZIAK  
AUDIFONOETAN**  
Galdetu zure  
GAES zentruan!

 **GAES**  
Centros Auditivos